

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 - ul. Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 13.04	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kawałki fileta z piersi kurczaka w sosie słodko - kwaśnym (1,7) 120g Ryż paraboliczny 150g, Surówka z białej kapusty z ogórkiem, szczypiorkiem i koperkiem (3,10) 40g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Wtorek 14.04	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Środa 15.04	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Gulasz ze schabu i warzyw (1,7) 120g Kasza jęczmienna (1) 150g Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i cebulką 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Batonik owocowy – przekąska bez dodatku cukru 1szt.
Czwartek 16.04	Zupa 4 sery z mini makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Eskalopek drobiowy (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z sałaty z jogurtem naturalnym (7) i zielenką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Piątek 17.04	Krem z dyni i soczewicy ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kluseczki drożdżowe parowane (1,3,7) 2szt. Polewa truskawkowa własnego wyrobu na jogurcie greckim (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1.Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 - ul. Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 20.04	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron spaghetti w sosie a'la carbonara z szynką drobiową (1,3,7) 250g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Wtorek 21.04	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pierogi z mięsem (1) 5szt. okraszone masełkiem (7) Kompot wieloowocowy 200ml	Sok owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.
Środa 22.04	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	NOWOŚĆ: Bogracz z mięsem z szynki wieprzowej i kolorowymi warzywami (1,7) 120g Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z tartej marchewki 40g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Czwartek 23.04	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Udko drobiowe z pieca (1) 1szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Piątek 24.04	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie naturalnym (7) 80g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę